Projekt mit dem Bilderbuch

Wo ist mein Flow?

Das Bilderbuch „Drei Rätsel für Jan“ ist Inspiration für eine kreative Entdeckungsreise.

Das Angebot einer Lesung mit anschließendem fächerübergreifendem Workshop animiert die Kinder, die drei essenziellen Fragen für sich zu beantworten. Sie entdecken dabei ihre eigene „Superkraft“, werden also ermutigt und bestärkt.
Sie erleben ihre Einzigartigkeit und Selbstwirksamkeit unabhängig davon, wie gut sie in der Schule sind.

Adressaten

Kinder und ihre Lehr- und Betreuungspersonen in Institutionen wie Schulen, psychologischen und psychiatrischen Praxen, Heime, Stellen für Familienhilfe, Kinder- und Jugendzentren, Psychiatrische Kliniken, Spitäler etc.

Situation und Motivation

An Schulen und in Familien ist die vielfältige Belastung für alle Seiten beobachtbar so gestiegen, dass die Themen Aggression, Lethargie, Angst und vielfältige Lernschwierigkeiten die Therapiestellen und weiteren Angebote so beanspruchen, dass sie über Monate ausgebucht sind. Hilfe zur Selbsthilfe ist mein Ansatz, zu welchem meine vielfältige Erfahrung mich gebracht hat.
Auch wenn die obigen Themen nicht vorhanden sind, ist die Stärkung eines gesunden Selbstbewusstseins für Kinder präventiv und essenziell für ihre Entwicklung.

Ziele

Die Kinder können sich ressourcenorientiert mittels verschiedener Zugänge mit Flow, Mut und Angst auseinandersetzen und erhalten dabei hilfreiche Ansätze, wie sie in ihre persönliche Kraft kommen und wie Lösungen für persönliche Fragen entstehen können.

Akteurin

Béatrice Gründler, Autorin d. Buches (und vieler weiterer Bilderbücher, Liederhefte und methodische Publikationen), Musikerin, Dozentin in der Lehreraus – und Weiterbildung, Focusing Trainerin, Mentorin, Gestalterin, www.ein-klang.com
Mehr über Focusing, einer körperbasierten Prozessarbeit, basierend auf der wissenschaftlichen Arbeit von E. Gendlin auf: https://www.ein-klang.com/coaching-und-focusing/

Methoden/Angebote

· **Lesung des Bilderbuches Drei Rätsel für Jan**
mit den Bildern in Großformat

· **Workshop mit Kindergruppen:**
o Fächerübergreifende, projektorientierte Sequenz mit Musik, Bewegung und Gestaltung: Erleben von kreativen Flow Prozessen mit niederschwelligen Anforderungen.
o Reflexion; entweder individuell oder in kleinen Gruppen, je nach Vorliebe
Zeitrahmen ab 4 Lektionen.
·Das Bilderbuch kann zum vergünstigten Preis bezogen werden und dazu gibt es methodische Ideen, wie damit weiter gearbeitet werden kann.

· **Referate, Workshops und Weiterbildungen** sowie weitere Angebote für Lehr- und Betreuungspersonal

Dieses Angebot kann beliebig ausgebaut und vertieft werden, dank unserem Team, das weitere Methoden und Settings anbietet:

Team

Ina Lindauer, Trauma Therapeutin, Sportlehrerein, Dozentin
https://www.inalindauer.ch/
Karin Gnädinger, Figurenspieltherapeutin, Kindergärtnerin
www.figuren-spieltherapie.ch
Helena Hilty, Psychotherapeutin, Sekundarlehrerin
https://salensteinpraxis.ch
Irene Loetscher, Familienstellen, Heilpädagogin
https://www.muehleraum.ch/familienstellen

Genaueres

zu den Angeboten und zum theoretischen Background unter
https://www.ein-klang.com/coaching-und-focusing/

Ich freue mich

auf ihre Kontaktaufnahme für ein auf ihre Zielgruppe zugeschnittenes Setting.

Béatrice Gründler, 076 304 30 12
beatrice.gruendler@ein-klang.com

Background

Wenn wir „die drei Fragen“, welche in diesem Bilderbuch gestellt werden, aus unserem Erleben beantworten, sind wir mitten im Flow, also ganz bei uns selbst, im Hier und Jetzt.

Es sind die drei Fragen, welche u. a. auch Leo Tolstoi in seiner gleichnamigen Geschichte verarbeitet hat.

In diesen Flow-Zustand zu kommen, wird für Kinder im Schulalltag zusehends schwieriger. Ihre Gehirnwellen schwingen naturgemäss im Alter von 6-12 Jahren im Alphabereich, wo die Innenwelt im Vordergrund steht, und die Kreativität floriert.

Durch Prägung, Umgebung, Zeitdruck und besonders durch die heutige Einwirkung von Technik und Strahlungen etc. befinden wir uns einschließlich der Kinder tagsüber häufig im hochfrequenten Beta Zustand, also dort, wo Ängste und Stress im Vordergrund unseres Bewusstseins sind.

Jan hat seine Angst dazu gebracht, dass er kaum mehr aus dem Haus geht.

Sein **Tagtraum** führt ihn dann bis in die Tiefen des Meeres, symbolisch in sein Unterbewusstsein. Dort, wo der Tiefpunkt seines angstvollen Weges zu sein schein, beginnt seine Reise in die Selbstwahrnehmung und er löst seine Knöpfe (Rätsel) aus dem Erleben im Körper. Die so verankerten Lösungsansätze kann er dann auch ins Tages Bewusstsein mitnehmen, wie der erste Schritt aus der Wohnung auf die Einladung eines Kindes hin zeigt.

In unserem Körper ist immer beides gespeichert: Einerseits die Fragen, Ängste und Nöte, aber auch Antworten, Hoffnung und Lösungen.

Das genaue Wahrnehmen von Fragen, Not oder Angst ermöglicht den Blick in die tieferen Schichten unseres Seins. (Meereswelt als Metapher) Dort begegnen wir unserem inneren Kern, welcher ein universelles Wissen besitzt. (Oktopus, und alle anderen Akteure im Meer, also in Jans Innenwelt.)

Ohne zu grübeln und psychologisieren, können sich somit hindernde Muster verändern und Flow Momente mehr und mehr erlebt werden.

Genaueres zum Workshop – Halbtag
Zeit: 4 Std. inkl. Pausen (180 min)

- 40 min **Lesung** des Bilderbuches Drei Rätsel für Jan inkl. Lieder und Mitmach-Aktionen
- 50 min **Musizieren und Bewegen inkl. Figurenspiel:** Eintauchen ins Meer Alle Charaktere erleben
- 60 min **Gestalten** mit Stoffen: Was bin ich für ein Fisch?...Sich selbst darstellen
- 30 min **Reflexion** über das Erlebte, Kreierte und dann auch über eventuelle Sorgen und Ängste, welche mit Bewegung, Musik und bildnerischem Gestalten ausgedrückt werden konnten.
  - **Austauschrunde:** Jedes kann sich äußern und wahrgenommen werden, ohne dass darüber diskutiert wird. Das (angeleitete) achtsame Zuhören der Gruppe bewirkt, dass jedes auch sich selbst liebevolle Zuwendung schenken kann.

    -> Hier gibt es entsprechend der individuellen Bedürfnisse eine Alternative:
  - **Treasure Journal -** Input für alle: entweder für später zu Hause oder jedes für sich anstelle der Austauschrunde; ein Buch, in das sie ihre Schätze von Gedanken schreiben und assoziativ gestalten können.

  ->Dabei festigen sie ihre Ressourcen und können Erlebnisse konstruktiv und kreativ verarbeiten.

Liedtext Es Buech isch wien es Tor

Es Buech chunt mir so vor
grad wie es grosses Tor
won ich chan uftue und dure ga
und dänn fangt e neue Wält aa.
Die isch so wiit wien es Meer
und dete gfallts mir sehr.
Will mini Fantasie det frei wienen Fisch im Wasser chan sii.
Lose, luege, läse, stune chan ich bi däne Gschichte,
Wo die Büecher mir tönd brichte.

B. Gründler, aus dem Lieder Heft „Hopp Galopp!“

Handpuppen für‘s Fisch Ballett

Reflexionsfragen in der Runde

- Wie und wo ist es mir am liebsten im Raum? In der Mitte, am Rand…
- Wann oder wobei vergesse ich jeweils die Zeit?
- Ist es wirklich so schlimm, die Zeit zu vergessen?
- Bin ich eher ein Schwarmtier oder Einzelgänger?
- Wovor habe ich evtl. Angst?
- Mein Tagtraum: wie sieht er aus? Zu zweit austauschen
- Was mache ich, wenn ich Angst habe? Angreifen, Abhauen, mich tot stellen…?
- Was ist Flow?
- Wie komme ich in meinen persönlichen Flow?

KING
01

Vertiefungsmöglichkeiten (durch LP)

- Stoff Bild weiter gestalten: Weitere Fische, Wasserpflanzen mit weiteren Materialien, Recycling etc.
- Das Lied «*Es Buech isch wien es Tor*» einführen und jeweils am Bibliothekstag singen
- Thema Angst, Mut, Flow weitervertiefen; was macht mir Mut,
  wie komme ich in meinen Flow?
- Die Geschichte weiterschreiben, Ein eigenes Buch schreiben und gestalten
- Fischhandpuppen gestalten ->
- Das Fisch Ballett ausfeilen, Rollenwechsel-> filmen
- *En Fisch*- Lied lernen, Lied Begleitung ausfeilen
- *Warm up* rep.
- Musiziersession: Führen- Folgen vertiefen: Handzeichen anwenden
- Meereskulissen und Stabfiguren gestalten und damit eigene Meeresgeschichten erfinden und aufführen oder bestehende Texte darstellen, s.u.

Weitere Lesungs- und Workshop-Angebote
zu allen meinen Bilderbüchern
siehe www.ein-klang.com/bilderbuecher
und:
„Wir machen ein Buch!“
-Von der Idee bis zum fertigen Buch

Ein Feedback nach Lesung und Workshop mit 1.-4. Klasse

Liebe Beatrice
Da sage ich einfach mit riesig grosser Bewunderung: WOW und tausend Dank, dass Du das mit/für uns umgesetzt hast. Das Leuchten in den Augen aller Kinder, die bei Dir waren, sagte mehr als tausend Worte. Du konntest sie verzaubern und in die Tiefe der Meere (Geschichte) ziehen und das mit so viel Wärme und Liebe … DANKE, DANKE, DANKE Dir tausend Mal, und hoffentlich dürfen wir Dich wieder mal in unserer Mitte begrüssen. Das wäre so schön (…)
Evelyn Meile, Primarlehrerin

Pressestimme:

Wenn Kinder ihre eigene Superkraft entdecken

Lesung in Stein am Rhein aus dem Bilderbuch «Drei Rätsel für Jan» zeigte Wege aus der kindlichen Angst

(sa) Vergangenen Samstag kamen Kinder und deren Eltern im Museum Lindwurm in Stein am Rhein in den Genuss einer Lesung der Autorin, Liedermacherin, Sängerin und Musikpädagogin Béatrice Gründler. Das Mutmachbuch gegen kindliche Angst lädt dazu ein, sich mit den grossen Fragen des Lebens auseinanderzusetzen – auf fantasievolle, tiefgründige und kindgerechte Weise. Im Mittelpunkt steht der Junge Jan, der sich vor Gefahren in der Aussenwelt fürchtet und am liebsten in der sicheren Wohnung bleibt. In seinem Aquarium beobachtet er stundenlang seine Fische. Hier ist das Leben geordnet und kontrollierbar. Eines Tages führt ihn ein Tagtraum tief ins Meer und es beginnt ein Abenteuer, das sein Leben verändert. An diesem zunächst beängstigenden Ort wird Jan mit drei Rätseln konfrontiert. Sie stehen sinnbildlich für drei Fragen, die nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene betreffen: Was ist das Wichtigste? Was ist die wichtigste Zeit? Wer ist am wichtigsten? Die Geschichte basiert auf Motiven aus Leo Tolstois Erzählung «Die drei Fragen» und überträgt diese auf kindliche Erfahrungswelten.

Béatrice Gründler mit ihren Werken in den historischen Räumen des Museums Lindwurm.

Ressourcenorientierung: Die Lösung ist bereits in dir

Auf der Suche nach Antworten begegnet Jan seiner Angst, aber auch seiner inneren Stärke. Es gelingt ihm, selbst Antworten auf die drei Fragen zu finden und so kommt er nach dieser Abenteuerreise verändert zurück in sein Zimmer. Er fühlt sich selbstbewusster, mutiger und mit dem Gefühl, etwas in sich entdeckt zu haben – seine ganz persönliche «Superkraft».

Die eindrucksvollen Bilder (liebevoll illustriert von Karin Widmer) und einfühlsamen Worte helfen Kindern, sich selbst besser zu verstehen, ihre Gefühle ernst zu nehmen und in herausfordernden Momenten innere Ressourcen zu aktivieren, in dem sie sich auf das Hier und Jetzt fokussieren. Béatrice Gründler nimmt wahr, dass heutzutage viele Kinder unter wachsendem Leistungsdruck, ständiger Reizüberflutung und zunehmender Angst leiden. Diese Geschichte hat sie ursprünglich geschrieben, um einem kleinen Jungen mit einer Angststörung das Gefühl zu vermitteln, dass es in Ordnung ist, Angst zu haben – und dass man ihr nicht hilflos ausgeliefert ist. So wie Jan in der Geschichte können laut Gründler auch andere Kinder es lernen, auf die Signale des eigenen Körpers und Herzens zu achten. Sich auf den aktuellen Moment zu konzentrieren, helfe dabei, die Aufmerksamkeit weg von den Sorgen und Bedrohungen in der Zukunft zu lenken und mehr Präsenz im Hier und Jetzt zu entwickeln.

Die interaktive Lesung kam gut an

Gebannt verfolgten die Kinder Béatrice Gründlers Erzählung von Jans Abenteuer und stellten interessiert Fragen. Die ausdrucksstarke Vorleserin, eine themengerechte maritime Gestaltung des Raumes sowie die vielen ansprechenden Illustrationen der Unterwasserwelt führten zu viel Applaus und dem positiven Fazit einer kindlichen Zuhörerin: Die Geschichte hat Spass gemacht. Alle, die jetzt sehnlich darauf warten, die Antworten zu den drei Fragen zu erhalten: Das Bilderbuch «Drei Rätsel für Jan» erscheint im Baeschlin Verlag voraussichtlich im August.

Checkliste zur Abstimmung der Situationsanalyse und Möglichkeiten

ein Klang

Lieder • Geschichten • Kurse

Checkliste Workshop

Drei Rätsel für Jan oder Wo ist mein Flow?

Schule Adresse	
Kontaktperson: Tel, Mail	
Anzahl Kinder Zyklus 1, auf Wunsch bis 4. Klasse	
Datum, Uhrzeit	
Assistenz/ LP, die dabei ist	
Anz. Lektionen	4 oder 2 Lektionen: nach Wunsch der Schule: (siehe ppt)
Kosten für den Workshop	Honorar B. Gründler 100.- /Std plus Reisespesen bei 4 Lektionen Bei Kurzversion 2 Lektionen 120.- /Std

Raum und Material

An Schule	vorhanden? Ja: x nein- Anzahl?	Ich bringe mit
Raum zum Bewegen und Musizieren,	x	
Beamer mit USB Anschluss/ ~~Laptop?~~	x	Laptop?/ Stick
Klavier	x	
Gitarre	?	Falls nicht vorhanden
Material		
Stoffscheren	?	
Stoffe	?	Stoff für Gemeinschaftsbild Blau
	x	Stoffe für Fische, Augen
Stoffmalstifte	?	Falls nicht vorhanden
		Fische-Vorlagen
Instrumente		
Boomwhaker 1 Satz Tonleiter	x	Handpan, Ukulele, Glugglugg, Rainstick,
Percussionsinstr.	x	
Stabspiele: Xylofon, Metallpfon, Glockenspiele		